

Inhalt

7	Vorwort	123	Regeneration
9	Einführung – oder: Gründe, es zu tun oder zu lassen	137	Die Disziplinen im einzelnen
18	Fallbeispiel O. Petersen	137	Erste Disziplin – Schwimmen
38	Zielsetzung	144	Zweite Disziplin – Radfahren
38	Zielfindung	152	Dritte Disziplin – Laufen
42	Visualisierung		
47	Leistungsdiagnose	162	Ernährung
65	Trainingssteuerung	162	Die Ernährung im Alltag
81	Trainingsplanung	166	Trainings- und Wettkampf- ernährung
94	Vorbereitungsjahr		
110	Ironman-Jahr	178	Der Tag «X»
		182	Anhang